

# スポーツクラブジャンプ

1/19(月)			1/20(火)			1/21(水)			1/22(木)			1/23(金)			1/24(土)			1/25(日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10 ※代行 10:30~11:30 <b>ヨガ</b> MEGUMI																				
11																				
12																				
13 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19 19:00~19:45 BODY COMBAT45 片桐			19:00~19:45 成人 ※マスター含 彥田																	
20 20:00~20:30 骨盤ヨガ 片桐																				
21																				
22																				
<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>20:30 閉館</b>			<b>18:30 閉館</b>		

## スポーツクラブジャンプ

1/26(月)			1/27(火)			1/28(水)			1/29(木)			1/30(金)			1/31(土)				
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10 ※代行 10:30~11:30 ヨガ MEGUMI			※変更 10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 豊田			10:30~11:30 健美操 山口			10:30~11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名							
11			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤	撮影	12:00~12:30 S・クロール 豊田	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名		13:00~14:00 メニュー マスターズ	13:00~13:45 エアロサークット 45 齋藤	撮影	13:00~13:30 S・バタフライ 豊田					
12						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 B・バタフライ 豊田				13:45~14:15 B・クロール 豊田							
13 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			14:00~14:30 B・クロール 豊田																
14			14:45~15:30 おまかせ 豊田																
15																			
16					16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール					
17					17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール					
18																			
19 19:00~19:45 ZUMBA45 YUI		19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 豊田	19:00~19:45 エアロサークット 45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika		19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU	19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 豊田			有酸素系	脂肪燃焼・カロリー消費 ストレス発散にオススメ			
20 20:00~20:30 イージーステップ YUI			20:00~20:30 ボールストレッチ30 齋藤												筋力アップ	基礎代謝をアップさせて 太りにくい体づくりにオススメ			
21															調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ			
22			22:00 閉館		22:00 閉館		22:00 閉館		22:00 閉館		22:00 閉館				スイム	泳ぎを覚えたい方にオススメ 基本から習うことが出来ます。			

休館日

- ①レッスン開始、5分すぎてからの参加はご遠慮ください。
- ②扉の開閉や外気を取り込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。